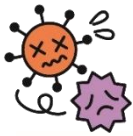


## 風邪をひかない丈夫な体をつくろう!



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。



### 栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。



### 適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



### 十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。



### こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。



## 意識してとりたい栄養素と多く含む食品

### たんぱく質

#### 体力をつける



### ビタミンA

#### のどや鼻などの粘膜を保護する



### ビタミンE

#### 血行をよくする



### ビタミンC

#### 免疫力を高める



そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子（腸内環境）を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。



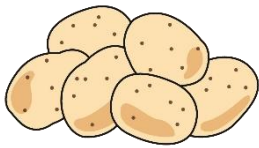
## 彩の国（埼玉県）ふるさと給食月間

収穫の秋の11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。地元産の食材や郷土食を取り入れた給食を通じて、ふるさとへの理解を深め、生産に携わる人々や自然の恵みに対して感謝の心を育むことをねらいとしています。

### ☆ 学校菜園の農産物をたくさんありがとうございました。

小学校	・さつまいも	11月10日	さつまいものシチュー
	・うるち米	12月に使用予定	
中学校	・長ねぎ	11月にみそしるや麺のつけ汁、のっぺい汁などで	
		5日分位使用しました。	

### ☆ 秩父の郷土料理や地場産物を取り入れた献立



- ・味噌ポテト
- ・しゃくし菜漬け（しゃくし菜ごはん、とんこつラーメン汁）
- ・横瀬しめじ（ハヤシシチュー、しめじごはん）



日本には、その地域の伝統や気候などによって伝わる食べ物があります。秩父地域には、他におっきりこみうどん、すいとん、かてめし、炭酸まんじゅう、こんにゃく、たらし焼き、そばなどの郷土料理があります。機会があったら、ぜひ、食べてみてください。

## たらし焼き

秩父地方を中心に、お菓子があまりなかった頃、農作業の合間やおやつ、お茶うけに食べた小麦粉料理。小麦粉で作った生地をたらして焼くので「たらし焼き」と言われるようになったとされています。

### 材料と分量（10枚分位）

小麦粉	400g
水	480cc
味噌	40g
ねぎ	1～2本
しその葉	10枚
油	
さとう、しょうゆ	

### 作り方

- ①ねぎとしその葉は細かく切ります。
- ②ボールに小麦粉、水、溶いた味噌、しその葉、小ねぎを入れて混ぜ合わせます。
- ③フライパンやホットプレートを温め、油をひいて、②の生地をお玉でたらします。
- ④両面に焼き色がつくまで焼きます。そのままでもおいしいですが、お好みで砂糖醤油をつけて食べます。